



令和7年10月1日
行田市立忍中学校 保健室



10月に入り、少しずつ朝晩が涼しくなってきました。2学期が始まってから1ヶ月経過しましたが、皆さん元気に過ごせていますか？10月は、音楽会や、中間テスト、駅伝大会などの行事があります。この時期は、昼間の気温が比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節が難しく、体調を崩しやすいです。体調管理に気を付けながら、行事を元気に迎えらるるにしましょう。10月は、10日が「目の愛護デー」、15日は「世界手洗いの日」と健康に関するイベントもたくさんあります。この機会に自分自身について振り返ってみましょう。

10月の予定

10月9日(木)照度検査

10月23日(木)臨時歯科健診(2年生)林Dr

※1・3年生の歯科健診は

11月13日(木)に行う予定です。

★健診当日の朝は歯磨きを忘れずに！

臨時歯科健診の目的とは？



臨時歯科健診は、生徒の口腔内の健康状態を把握し、**むし歯や歯肉炎などの早期発見・早期対応**を目的として実施しています。

また、前回の歯科健診で「要受診」となった生徒の受診状況を確認し、必要なフォローを行うことで、**口腔の健康を保ち、学習や生活への影響を防ぐ**ことをねらいとしています。

10月15日は「世界手洗いの日」

「世界手洗いの日」は、正しい手洗いの習慣を広めることを目的とした国際的な記念日です。特に石鹸を使った手洗いが、感染症の予防に効果的であることを知ってもらい、命を守る大切な習慣として世界中で実践してもらうことを目的としています。毎日の生活の中で手をしっかりと洗うことは、風邪やインフルエンザ、食中毒などを防ぐ一番身近で簡単な方法です。自分の健康だけでなく、周りの人を守ることに繋がります。

正しい手洗いの方法 ～ハンドソープ編～

①流水で洗い
石鹸を手取る



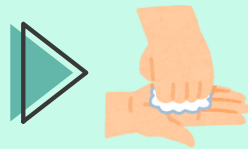
②手のひらをこすり合わせ
十分に泡立てる



③手の甲を伸ばす
ように洗う



④指先・爪先の
内側を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指をねじる



⑦手首も洗う



⑧流水でよく洗い流す



⑨清潔なハンカチで拭く



～アルコール編～

①消毒液のボトルを下まで
押し十分量を手に取る



②片方ずつ順番に指先を
薬液につけて消毒する



③手のひらを
擦り合わせる



④指の間に擦り込む
(親指も忘れずに！)



⑤片方ずつ順番に手の甲
を擦り合わせる



⑥手首全体に擦り込む



Q.効果は違うの？

A.どちらも同じです！

手洗いといえばハンドソープと流水で洗うスクラブ法を思い浮かべる方が多いと思います。ハンドソープによる手洗い、アルコールでの手洗い**どちらの方法でも感染予防としての効果は十分にあると言われています。**しかし、石鹸で洗う時には洗い残しのないようにしましょう。



10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、「目の愛護デー」です。自分の生活を振り返ってみて、スマホやタブレットを長時間使用していませんか？保健室に来る生徒に聞いてみると、「寝不足で頭が痛い」「休みはずっとゲームやスマホをしていた」といって、**生活習慣が乱れている生徒が多い**です。スマホやタブレットなどを適切に使用しないと、どのようなリスクがあるのか、適切な利用方法や目の病気について知しましょう。

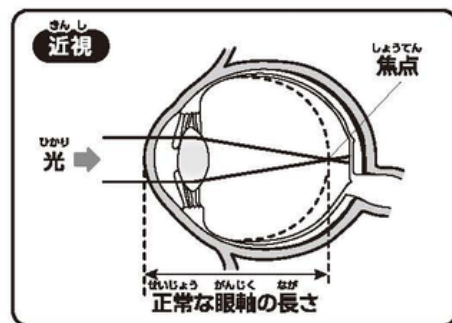
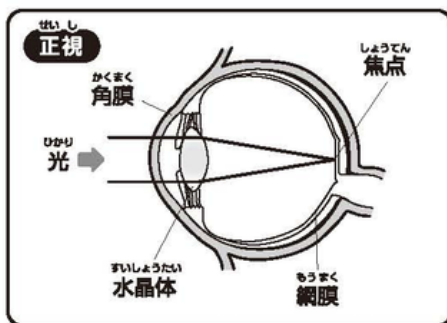
「近視」について知ろう！

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。スマホやタブレットを長時間利用すると、「近視」になるリスクが上がります。**中学生で近視の人は、約60%と言われていて、年々増加しています。**「近視」とは、物が近くで見やすいが遠くがぼやける視力の低下を指します。「近視」について詳しく学びましょう。

Q1. 「近視」ってどういうこと？

A. 眼球が変形してピントが合わない状態のこと。

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分でフィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし、**近視の人は、眼球が楕円に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になる**のです。



Q2. 「近視」の原因は？

A. 最近「環境」が原因の近視が増えています。

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。しかし、近年近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいといわれています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3. 「近視」を放置しているとどうなる？

A. 失明の原因となる病気のもとになることもあります。

近視は万病のもとです。**近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。**現代では多くの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」ではすまないものもあるのです。自分自身のメディアの使い方を振り返って、生活を改めましょう。



「近視」を予防・改善するために...

★スマホやタブレット使用時の注意

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませて遠くを見よう
- 外で過ごす時間を作ろう(平均2時間を目安に)
- ★家でうちのひととルールを決めて、正しくメディアを使いましょう。



★目のストレッチをしよう！

血行を促し筋肉疲労を緩和させます。



目を大きく開き、
上↑下↓左↑右
と順番に視線を
動かします。

★目に良い食べ物を積極的にとろう！

目に良い栄養があるのを知っていますか？食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

- ・ **ビタミンA**：目の表面を覆う膜などを健康に保つ。例) にんじん、カボチャ、レバー、うなぎ
- ・ **ビタミンB1**：目の疲れをやわらげます。例) 豚肉、うなぎ、ハム、大豆、のり
- ・ **ビタミンB2**：目の細胞の成長や回復を助けます。例) 卵、納豆、牛乳、レバー、ヨーグルト
- ・ **ルテイン**：目の病気の症状改善や予防につながる。例) ケール、シソ、小松菜、ほうれん草
- ・ **アントシアニン**：目の表面の幕を保護したり、目の疲れをとったりします。例) ブルーベリー、ブドウ